



“Todos los años
me examina
los ojos un
oftalmólogo.
La última vez
me enteré que
necesitaba
anteojos nuevos”.

Cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

Examínese la vista

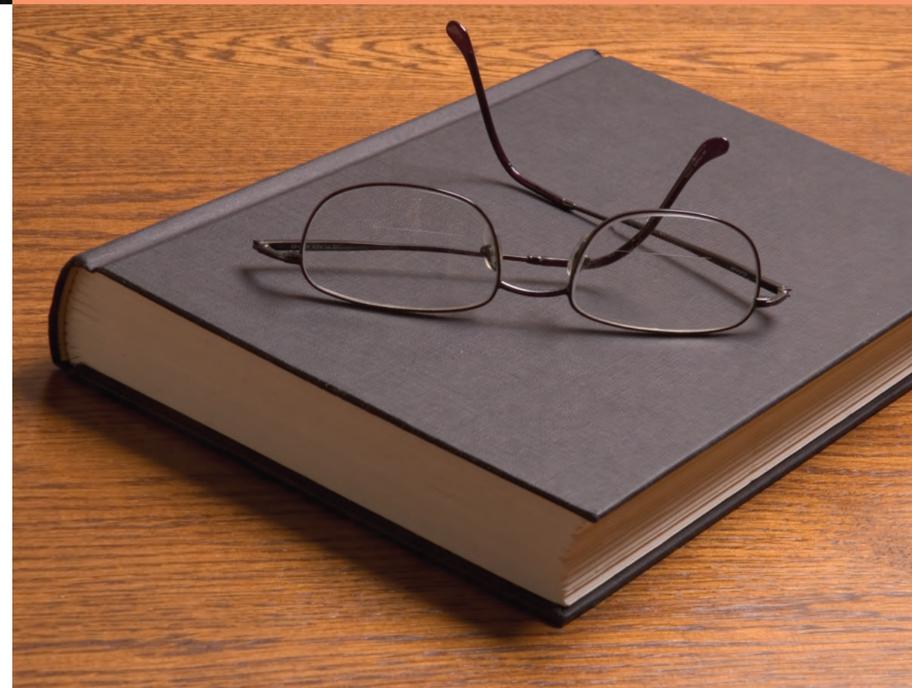
Otras tres cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Haga más seguro su hogar


CDC FOUNDATION
MetLife Foundation



Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention





Cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

Comience un programa de ejercicio rutinario

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Examínese la vista
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Haga más seguro su hogar


CDC FOUNDATION
MetLife Foundation



Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

**“El ejercicio
me fortalece y
me ayuda a
sentirme mejor”.**



Cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

Haga más seguro su hogar

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Examínese la vista

“Qué bueno que instalé pasamanos en ambos lados de mis escaleras”.

CDC FOUNDATION
MetLife Foundation





“Hablé con mi médico acerca de mis medicinas. Una me causaba mareos, así que me recetó una medicina diferente”.

Cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Examínese la vista
- 3 Haga más seguro su hogar

CDC FOUNDATION
MetLife Foundation



Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

